

LINK: <http://blog.giallozafferano.it/dolceesalatodop/pane-bianco-semi-integrale/>



Posted on 29 maggio 2014

## Pane bianco semi integrale

Share Like (21) Tweet (0) +1 (2) Pin.it

Questa settimana ho provato a fare il casa il pane bianco ma in versione semi integrale, con lievito madre, utilizzando la farina [Varvello IntegralBianco](#), devo dire che il risultato è stato ottimo perché anche se in cottura perde un po' il colore scuro, il sapore è proprio quello del pane integrale e ne mantiene anche il profumo rustico, vi lascio quindi gli ingredienti del pane bianco semi integrale.

### Ingredienti:

- 150 gr di lievito madre;
- 250 gr di farina [Varvello IntegralBianco](#);
- 100 gr di farina manitoba;
- 190 ml acqua;
- 50 ml latte;
- 40 ml di olio di semi;
- 1 cucchiaino di malto;
- 1 cucchiaino colmo di sale
- semi di sesamo bianchi e neri

### Procedimento:

Sciogliere il lievito madre nell'acqua tiepida, aggiungere l'olio di semi ed il latte e mescolare, a questo punto unire il cucchiaino di malto, se non ce l'avete va bene anche di miele o di zucchero.

Unire piano piano la farina, io in genere faccio prima la manitoba poi unisco il sale e poi la farina [Varvello IntegralBianco](#). Vi verrà un impasto molto morbido ma che comunque dopo dovrete riuscire a stendere, quindi se lo ritenete opportuno aggiungete un altro po' di farina anche se io lo sconsiglierei.

Lasciamo lievitare in ciotola per circa 2-3 ore fino al raddoppio. A questo punto spolveriamo di farina la spianatoia e sgonfiamo l'impasto che andremo a stendere con le mani formando un rettangolo.

Arrotolare il lato più corto su se stesso e mettere a lievitare in stampo. Se possedete uno stampo non antiaderente imburrare ed infarinare.

Spennellate sopra il latte, servirà a non far creare la crosta tipica del pane ma solo una sottile pellicina e se vi piacciono, cospargetelo di semi di sesamo. Lasciate lievitare almeno 4 ore, il panetto dovrà arrivare minimo ad un centimetro dal bordo dello stampo, quindi a seconda della forza del vostro lievito madre potrete metterci più o meno tempo.

Preriscaldare il forno a 180°, spennellare ancora di latte ed infornare in forno già caldo per circa 30 minuti, tirare fuori dal forno appena cotto e spennellarlo di latte un'ultima volta.



Se ti piacciono le mie ricette seguimi su facebook, cliccando [Mi Piace qui](#)

A questa ricetta ha collaborato:



Share Like (21) Tweet (0) +1 (2) Pin.it

Accedi a Google Partner

### PRESENTAZIONE

Neolaureata in matematica, appassionata di PRODOTTI NATURALI, BIOLOGICI, A CHILOMETRO ZERO E DOP che cerca di trasformare in lavoro questa sua passione. Felice perché finalmente tante aziende stanno chiedendo di collaborare con me, e questo mi fa credere ancora di più che prima o poi il mio blog mi darà grandi soddisfazioni. Sono molto autocritica e mi aspetto sempre di più da me stessa, spero che il mio blog vi piaccia, sbirciate tutte le ricette che volete!



### CONTATORE VISITE



### PRODOTTI TIBIONA



[Cioccolato al latte da copertura Bongiovanni](#)  
[Cioccolato al latte senza zucchero Venchi](#)  
[Crusca d'avena](#)  
[Farina di Avena](#)  
[Farina molto forte Molino Pivetti](#)  
[Glutine di grano](#)  
[Latte in polvere](#)  
[Libro Tutto sul pane fatto in casa - Aldo Bongiovanni](#)  
[Shirataki](#)

### CERCA RICETTA

Search

### DOLCE E SALATO DOP SU GOOGLE+



### Dolce e Salato DOP

I dolci e la pasta madre, due passioni che non